

# သင့်ကိုသင် ထောက်ညှာပါ

မသေချာ မရေရာဖြစ်နေချိန်များတွင် သေချာမှု တစ်ချို့တစ်ဝက်ရှိခြင်းက အထောက်အကူပြုပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို စွဲမြဲစွာလုပ်ပါ။ ဥပမာ အိပ်ရာမှထခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းနှင့် အနားယူခြင်းတို့ကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အလားတူအချိန်တစ်ခု၌ လုပ်ခြင်းတို့ကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။



အကယ်၍သင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်၊ ကျေးဇူးပြု၍  
Phoenix Centre 03 6234 9138 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။  
တပ်မတော်နယ်စားအစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။



Burmese | မြန်မာ

phoenix centre  
support for survivors of torture and trauma

# သင့်ကိုသင် ထောက်ညှာပါ



စိတ်ဖိစီးမှု အလွန်များနေသည့် ကာလများ၌  
ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မသေချာခြင်း၊  
စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ်  
ဒေါသထွက်ခြင်းပင် ဖြစ်နိုင်သည်မှာ  
ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ယင်းခံစားချက်များ အလွန်  
များပြားလာလျှင် အကြိမ်အနည်းငယ်  
အတွက် အားရပါးရ အသက်ရှူပြီး  
သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင် လတ်တလော  
မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်သော အရာများအပေါ်  
အာရုံစိုက်ပါ။



ယင်းကျင့်ကြံမှုကို သင် စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ်  
စိတ်မကောင်းမှု အလွန် ဖြစ်နေသည့်အချိန်တွင်  
အချိန်မရွေး လုပ်ပါ။

Burmese | မြန်မာ

အကယ်၍သင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်၊ ကျေးဇူးပြု၍  
Phoenix Centre 03 6234 9138 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။  
တပ်မဲးနီးယားအစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။



# သင့်ကိုသင် ထောက်ညှာပါ

သင့်မိတ်ဆွေများ သင်၏ အိတ်ကပ်ထဲ၌ ရှိနေကြသည်ကို သတိရပါ။ သင်သူတို့အား ဆက်ရန်သာလိုပါသည်။

သင်စကားပြောသည့်အခါတွင် မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုများမှာ ပို၍ရင်းနှီးသည်ဟု ထင်ရပါသည်။



Burmese | မြန်မာ

အကယ်၍သင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်၊ ကျေးဇူးပြု၍  
Phoenix Centre 03 6234 9138 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။  
တပ်မတော်အစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။



# သင့်ကိုသင် ထောက်ညှာပါ



လူတိုင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စရာ အခြေအနေများကို ကွဲပြားခြားနားစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြပြီး ၎င်းသည် တစ်အိမ်တည်းတွင် အတူတကွ ပိတ်မိနေကြသူ လူတိုင်းအတွက် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အချို့သည် တစ်ဦးတည်း နေရန်အချိန် လိုကောင်းလိုနိုင်မည်ဖြစ်သလို ကလေးငယ်များသည် လူကြီးများ၏ အချိန်နှင့် အာရုံစိုက်မှုတို့ကို ပို၍လိုကောင်းလိုနိုင်မည်။



သင့်အိမ်ရှိ လူများအား သင်ဘာလိုအပ်သည်ကို ပြောပြပြီး သူတို့ကလည်း ဘာလိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်မည်ကို သင်နားလည်ရန် ကြိုးစားပါ။

Burmese | မြန်မာ

အကယ်၍သင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်၊ ကျေးဇူးပြု၍  
Phoenix Centre 03 6234 9138 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။  
တပ်မတော်အစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။



# သင့်ကိုသင် ထောက်ညှာပါ

သင်ယနေ့



လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခဲ့သလား



ရယ်မောခဲ့သလား



ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ တစ်စုံတစ်ရာ  
စားသောက်ခဲ့သလား



အိမ်ထောင်စုပြင်ပမှ  
တစ်စုံတစ်ဦးနှင့်  
ဆက်သွယ်ခဲ့သလား

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဤအခြေအနေတွင်  
အတူတကွ ရှိနေကြသည်ကို မမေ့ပါနှင့်

Burmese | မြန်မာ

အကယ်၍သင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်၊ ကျေးဇူးပြု၍  
Phoenix Centre 03 6234 9138 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။  
တပ်မတော်အစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။



# သင့်ကိုသင် ထောက်ညှာပါ

လူတိုင်းသည်  
အပြောင်းအလဲများနှင့်  
အခက်အခဲများကို  
ကွဲပြားခြားနားစွာ  
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြပါသည်။  
အတိတ်တိုးက အခြေအနေများ  
ခက်ခဲခဲ့စဉ်က ၎င်းတို့ကို  
သင်မည်ကဲ့သို့ နိုင်နင်းစွာ  
ဖြေရှင်းခဲ့ပါသလဲ။



ယင်းဖြေရှင်းနည်းဗျူဟာများ  
အချို့ကို သင့် မိတ်ဆွေများနှင့်  
မိသားစုအား  
မျှဝေပြောပြနိုင်မည်လား။

အကယ်၍သင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်၊ ကျေးဇူးပြု၍  
Phoenix Centre 03 6234 9138 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။  
တပ်စ်မေးနီးယားအစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။

Burmese | မြန်မာ



# သင့်ကိုသင် ထောက်ညှာပါ

သင့်အိမ်နီးချင်းနှင့်  
တစ်ဦးတည်း ဖြစ်နေသူတို့အား  
လူချင်းခွာလျက်  
ကြည့်ရှုစစ်ဆေးနိုင်သော  
နည်းလမ်းများရှိပါသလား။



သင်ထိုသို့လုပ်ခဲ့လျှင်  
လူနှစ်ဦးကို  
သင်ပျော်ရွှင်စေပါလိမ့်မည်။

Burmese | မြန်မာ

အကယ်၍သင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်၊ ကျေးဇူးပြု၍  
Phoenix Centre 03 6234 9138 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။  
တပ်မေးနီးယားအစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။



# သင့်ကိုသင် ထောက်ညှာပါ

သင်စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေ၍ မသေမချာဖြစ်နေလျှင်  
ကြိုးစားစမ်းကြည့်နိုင်သော လုပ်ဆောင်မှုမှာ  
အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါသည်။



သင်သည် လုံခြုံသောနေရာတစ်ခုတွင်  
ရှိနေသည်ဟု မြင်ယောင်ပါ။  
ထိုနေရာသည်  
ရေတံခွန်ဘေးတွင်လည်းကောင်း၊  
တောင်ပေါ်တွင်လည်းကောင်း သို့မဟုတ်  
တောတစ်ခုတွင်လည်းကောင်း  
ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထိုနေရာသည် မည်ကဲ့သို့ရှိပုံ  
မည်ကဲ့သို့ အနံ့ရှိပုံတို့ကို  
မြင်ယောင်ပြီး အသက်ကို  
တစ်ဖြည်းဖြည်း ရှူသွင်းရှူထုတ်ပါ။  
သင့်ကိုသင် 'ကျွန်ုပ်လုံခြုံပြီ' ဟု  
ပြောပါ။





# သင့်ကိုသင် ထောက်ညှာပါ

မြင့်မားသော စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် မသေချာမရေရာ ဖြစ်နေသည့် အချိန်များသည်အတိတ်တုံးက သင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ပြန်လည်သတိရစေရန် အစပျိုးပေးနိုင်ခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် ယင်းသို့ အလွန်များစွာဖြစ်ပျက်နေသည်ကို ခံစားနေရပါက အောက်ပါတို့ကို သတိမူ၍ လက်ရှိကာလအပေါ် အာရုံပြောင်းရန် ကြိုးစားပါ။



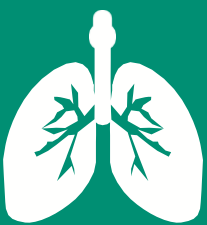
သင်မြင်တွေ့နိုင်သောအရာ ၅ ခု

သင်ကြားနိုင်သောအရာ ၄ ခု



သင်ထိကိုင်နိုင်သောအရာ ၃ ခု

သင်အနံ့ခံနိုင်သောအရာ ၂ ခု



အသက်ပြင်းပြင်း တစ်ကြိမ်ရှူပါ

Burmese | မြန်မာ

အကယ်၍သင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်၊ ကျေးဇူးပြု၍  
Phoenix Centre 03 6234 9138 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။  
တပ်မေးနီးယားအစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။

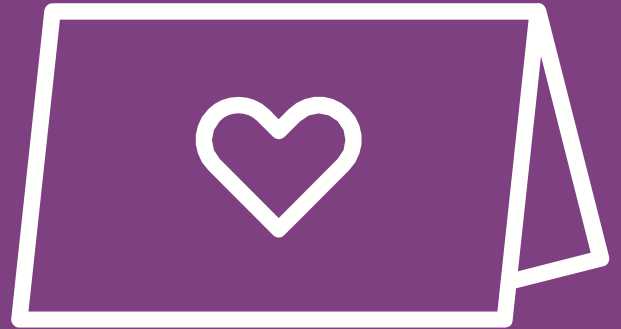


# သင့်ကိုသင် ထောက်ညှာပါ



သင်နှင့် အခြားသူများ  
ပိုပြီးအားရှိ၍  
ပိုမိုပျော်ရွှင်လာစေရန်  
ကြင်နာမှု၏စွမ်းအားကိုသုံးပါ

သင်တစ်စုံတစ်ဦးအား ကဒ်ပို့ပေးခြင်း၊ အစားအစာ  
ချက်ပေးခြင်း၊ အကြိုက်ဆုံး စာအုပ်ပေးဖတ်စေခြင်း  
သို့မဟုတ် သီချင်းနားထောင်စေခြင်းတို့ကို  
လုပ်နိုင်သလား။



ကရုဏာမေတ္တာနှင့် ကြင်နာမှုတို့ကို  
ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုအားကောင်းသော  
ကိုယ်ခံစွမ်းအားရှိခြင်း၊ ပိုမိုပျော်ရွှင်ခြင်း၊  
စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ကျဆင်းမှု အဆင့်များ  
လျော့နည်းစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

Burmese | မြန်မာ

အကယ်၍သင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်၊ ကျေးဇူးပြု၍  
Phoenix Centre 03 6234 9138 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။  
တပ်မေးနီးယားအစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။



# သင့်ကိုသင် ထောက်ညှာပါ

အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ်  
အပြောင်းအလဲ ကြီးမားသော  
အချိန်ကာလများတွင် ကျေးဇူးသိတတ်မှုကို  
လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် သင်၏  
စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် ကောင်းကျိုး  
သက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။



သင့်ဘာသာသင်ဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေ  
သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်  
တစ်ဦးဦးနှင့်အတူဖြစ်စေ  
သင့်ဘဝတွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ  
သင်ကျေးဇူးတင်သည့်

အရာ ၃ ခု ကို အမည်ဖော်ပြရန်  
ကြိုးစားပါ။

Burmese | မြန်မာ

အကယ်၍သင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်၊ ကျေးဇူးပြု၍  
Phoenix Centre 03 6234 9138 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။  
တပ်စမ်းနီးယားအစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။

